

# SZUPERinf



ÚJSÁGUNK KÖRNYEZETBARÁT,  
ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPIRRA KÉSZÜL



BÉKÉSCSABAI REGIONÁLIS

2019. október 26., XXIX/43.

Békéscsabán a TESCO üzletsoron  
**ÚJ HECHT**  
a kertek mestere  
**BOLT NYÍLIK!**  
**5-10% nyitási kedvezmény!**  
Akkumulátoros játékok  
gyerekeknek.  
Láncfűrészek, fűkaszák,  
kerti gépek.  
Nyitás: 2019. november 5-én  
(kedden) 10 órakor.

**ÓRIÁSI CSIZMAVÁSÁR**  
Békéscsabán a **Lencsési Piac** téren  
2019. október 30-án szerdán 7<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>-ig.  
Békéscsabán a **Jaminai Piac** téren  
2019. november 2-án szombaton 14<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>-ig.  
**Csizmák 2500-4000 Ft/pár**  
garantált egységáron kaphatók!  
facebook oriasicipovasar2

**Csaba Örláng Kft. Bizományi Boltja**  
**Kiárúsítást tart**  
**20-30-40%-os engedménnyel!**  
Kályhák, kerékpárok, mosógépek, hűtők,  
fagyasztók és egyéb műszaki cikkek.  
Csaba-Örláng Kft. Békéscsaba, Szarvasi út 4/B. (rég. Szarvasi-Lázár u. sarok)  
Nyitva: H-CS 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>, P 9<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> • Tel.: 66/322-642, 06-30/9553-419

**PALLASZ NYÍLÁSZÁRÓ SZAKÜZLET**  
Legjobb áron, amit csak adni tudunk!  
Minőségi műanyag és fa nyílászárók egyedi  
méretre gyártása, szakszerű beépítése,  
valódi CPL beltéri ajtók nagy választéka.  
Szekcionált garázkapuk  
forgalmazása, telepítése.  
Békéscsaba, Orosházi út 39.  
Nyitva: H-P 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>, Szó 9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Tel.: 06-70/33-55-771  
E-mail: bekescsaba@pallasz.hu [www.pallasz.hu](http://www.pallasz.hu)

**Szakorvosi rendelés kezdete**  
**Dr. Görbedi László**  
ny. reumatológus főorvos  
- 40 éves szakmai gyakorlattal -  
Egerből áttette szakorvosi  
magán rendelését Gyulára.  
**A rendelés helye:** Gyula, Béke sugárút 37. szám.  
(Laufer Irodaház)  
**A rendelés kezdete:** 2019. október 1.  
**Igénybe vehető kezelések:**  
Reumatológia, Fizioterápia, Soft Laser (Matus Laser),  
Manuálterápia, Akupunktúra, Neurálterápia.  
**Rendelési idő:** Hétfő és Csütörtök 15<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> óráig.  
**Tanácsadás a Matus Laserről:**  
Kedd, Szerda, Péntek 15<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> óráig.  
**Telefon: 06-30/851-4526**  
**06-66/416-761**

"A könyvelő egy megbízható családtag"  
Sokéves tapasztalattal vállaljuk  
Kft-k Bt-k, Egyéni vállalkozások,  
Östermelők  
könyvelését, tanácsadását  
korrekt, megfizethető áron.  
06-20/367-3222

**MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK**  
Egyedi méretre gyártás,  
felár nélkül.  
**AJÁNDÉK REDŐNNYEL**  
  
Teljes körű  
kivitelezés.  
Ingyenes  
helyszini  
áránlat és  
szaktanácsadás.  
Alumínium és műanyag redőnyök,  
mobil és fix szünnyelők,  
szalagfüggönyök, napellenzők  
gyártása, beépítése.  
**DUPLA KOVÁCS NOVUM KFT.**  
06-70/7037-376

**facebook**  
**bekescsaba.**  
**szuperinfo.hu**

**HARTMANN ÉPÍTŐANYAG**  
ÉPÍTÉSBEN OTTHON VAGYUNK  
**Gipszkarton 12,5mm**  
550 Ft/m<sup>2</sup> helyett **479 Ft/m<sup>2</sup>**  
Legjobb ár  
táblaméret: 1250mm x 2000mm  
Az akció a készlet erejéig érvényes!  
ÉPÍTŐANYAG - FESTÉK - SZERSZÁM - VÍZ-GÁZ-FÜTÉSSZEREL-  
VÉNY - SZÁRÍTÓ - CSAPITELEP - BURKOLÓ - VILLAMOSSÁG -  
VASANYAG - ÉRESZCSATORNA - HŐSZIGETELŐ RENDSZER  
**H5600 BÉKÉSCSABA, BERÉNYI ÚT 73.**  
☎ 30/401-0015 - ☎ 70/396-7766 ✉ bolt.hartmannkft@gmail.com ⌚ H-P: 7-16  
Szó: 7-12 🚚 HÁZHOZZÁLLÍTÁS 📄 EGYEDI ÁRAJÁNLAT

**TŰZIFA TELEP**  
**SZÁRAZ TÖLGY, BÜKK**  
rönk **TŰZIFA** konyhakész  
**29 Ft/kg** **kugli 30 Ft/kg** **31 Ft/kg**  
**AZONNALI, INGYENES KISZÁLLÍTÁS!**  
**06-20/462-9787, 06-70/316-4431**

**ZÁLOGKÖLCSON**  
**AKÁR 8.201 Ft/g\***  
  
**ARANY-  
FEDEZETRE**  
**BÁV ZÁLOG**  
Gyula, Kossuth tér I.  
Békéscsaba, Andrássy út 18.  
☎ +36 1 323-2190 | [www.bav.hu](http://www.bav.hu)  
A kölcsönt a BAV Pénzügyi Zrt. nyújtja. \*Az ajánlat 14K-os, jó állapotú, fémjelzett arany  
ékszerekre vonatkozik, 2019. szeptember 16-tól visszavonásig érvényes! A részletekről  
érdeklődjön zálogfiókjainkban. [www.bav.hu](http://www.bav.hu)  
**THM: 39,8%**



A MÁV Zrt. munkatársat keres  
BÉKÉSCSABÁRA az alábbi munkakörbe

KÖZÉPFOKÚ SZAKIRÁNYÚ végzettséggel:

**biztosítóberendezési műszerész  
villamoshálózat szerelő**

**Amit ajánlunk:**

hosszú távú, biztos munkahely, kiszámítható munkaidő és jövedelem, választható béren kívüli juttatás, önkéntes nyugdíjpénztári hozzájárulás, utazási kedvezmény.

Jelentkezését a

[www.mavcsport.hu/karrier](http://www.mavcsport.hu/karrier)

oldalon várjuk.



# Apró

## MUNKA

A Külgügyi Minisztérium felhívja a külföldi munkára jelentkezők figyelmét, hogy saját érdekeik védelmében minden esetben előzetesen ellenőrizzék a hirdetések valós tartalmát, a munkaügyi központoknál tájékozódjanak, hogy bejegyzett magán-munkaközvetítőről van-e szó, a munkaközvetítőnek ne adjanak pénzt, és a munkaszerződést csak akkor írják alá, ha a tartalmát megértették és elfogadják!

**Középfokú gépész és gépjármű ügyintézői** végzettséggel, B, C, D kategóriás jogosítvánnyal munkát keresnek. 06-30/6625-898

**Karosszéria** lakatos munkakörbe, kiemelt bérezéssel munkatársat keresünk. 06-30/9535-540 Gécs Norbert

**Családi házhoz** bejárónőt keresek. Bogdány Tamás 06-30/7428-642

**Békéscsabai** munkahelyre autószerelőt felvesszünk. Diesel Garage Kft. 06-70/703-7883

**Mérlegképes** könyvelőt keresünk békéscsabai könyvelőirodába. Elvárások: 2 év gyakorlat, naprakész adóismeretek. Főbb feladatok: napi könyvelés, bérszámfejtés, bevallások önálló készítése. Stigma Kft. Önéletrajzokat várjuk: bokor.karoly@gmail.com

**Ács** szakmában jártas kollegákat keres a Tető Körös Kft. 06-30/240-7740

**AVON** kozmetikumok értékesítéséhez tanácsadókat és 2 fő koordinátort keresek. Akár 35% kedvezmény, előmeneteli lehetőség. 06-30/479-1984 (Hajdú Livia)

**C, E kategóriás, GKI** kártyás, belföldes gépkocsivezetőt keresünk napi fuvarfeladat végzésére. Manolo Trans 06-30/9455-579

**Gépkezelőket** keresünk ingyenes szállással, felújított lakásokba, Veszprém megyébe! Órabér: 1450 Ft; cafi+mozgóbér: 71.300 Ft/hó +bónusz 10.000 Ft. +36-20/272-6118 Pannonjob Kft.

**Összeszerelőket** keresünk ingyenes Balaton parti szállással Veszprémbe. Kereset: nettó 175.000 Ft-tól +kedvezményes étkezési lehetőség. +36-20/240-5449 Pannonjob Kft.

**Németországi sertésfeldolgozó üzembe** betanított szalagmunkára keresünk munkavállalókat azonnali kezdéssel. Bővebb információ. Tel.: 06-30/249-0798 Quantum GmbH

**Békéscsabai** munkához keresünk építőipari segédmunkást. East-West Invest Kft. +36-30/751-0465

**Békéscsabán**, hajnali munkára hírlapkézbesítőt és díjbeszedőt keresünk. Érdeklődni: H-P 8-16-ig. 06-70/647-6082 Flóra Press Bt.

**BEUGRÓS TAKARÍTÓNŐT**  
KERESK BÉKÉSCSABAI POSTÁRA  
VÁLTOZÓ IDŐBEOSZTÁSBAN.  
(05:00-08:00; 05:00-09:00;  
08:00-16:00; 16:00-20:00)  
FELTÉTEL: minden terület  
helyettesítésének vállalása!  
Fizetés nettó 700 Ft / óra.  
Érdeklődni: 31/783-2614  
Ki-Takarít Kft.

**C, E kategóriás** jogosítvánnyal és GKI kártyával rendelkező gépkocsi vezetőket keresünk hosszú távú folyamatos munkára. Tel.: 06-20/959-1452 (Bíró Trans Plusz Kft.)

**Könnnyű fizikai, női** munkára keresünk új kollégákat Békéscsabában. Sorjázó-végellenőrző munkakör, 3 műszak. Hívj bizalommal: +36-20/ 229-3073. Work Force Kft.

## Nyílászárók

ajtó • ablak • üvegajtó • redőny • bitór

**Műanyag, fa, alumínium  
Beltéri ajtó**

**Redőny, szúnyogháló**

**Műanyag nyílászáró  
akár 3 hét alatt!**

Korcsok Edit egyéni vállalkozó  
Békéscsaba, Bartók Béla út 14.  
E-mail: kezsablak@gmail.com  
06-20/476-33-65

[www.kezsablak.hu](http://www.kezsablak.hu)

**Építőiparban** jártas kőművest keresek, helyi viszonylatban. 06-30/289-5344 NAPKOR-EP Kft.

**Mezőgazdasági** gépszerelő képzettséggel, illetve "B" kategóriás jogosítvánnyal rendelkező munkaerőt keresek. Majernyik László Agro-Timola Szervíz 06-70/771-3381

**Keresünk** Temesvárra élelmiszeripari üzembe min. 8 általános iskolai végzettséggel rendelkező munkatársakat csomagolói munkakörbe. 12 óras, két műszakos munkarendbe. Heti bérézés. Havi 250.000-320.000 Ft. Tel.: 06-70/342-6168 (Dektralen-D SRL)

**Békéscsabai** pizzériába pizza futárt, diszpécser, konyhai kisegítőt felvesz a Békés Pizza Kft. csabapizza@gmail.com, 06-70/532-5442

**Gyere, dolgozz velünk!** Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérértéssel, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és tárgycsere ajánlatunkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.)

**Önállóan** dolgozni tudó autószerelőt vagy gépszerelőt felvesszünk autóbontóba, Békéscsabára. 06-20/553-0309 Autóbontó

**Tezola Trade Kft.** keres építőipari szakmunkásokat. (Kőműves, hőszigetelő, hidegburkoló, festő). Hosszútávú stabil munkahely, kiemelt fizetés. 06-70/3378-432, 06-70/7776-264. E-mail: info@tezola.com

**Csatlakozz csapatunkhoz!** Fémapari munkakörökbe keresünk hegesztőt, lakatos, gépi forgácsoló, CNC-gépkezelő, szerzőkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.)

**Nyílászáró** beépítéséhez keresünk ácsot, asztalos, kőművest. 06-70/619-8149 Glória Trade Kft.

## INGATLAN

**Békéscsabán**, a Kazinczyan eladó egy első emeleti, kétszobás, erkélyes, egyedi cirkófűtéses lakás. Irányár: 14,5 Mft. Tel.: 06-20/502-0207

**Gyomaendrőd**, Dan-zug belsőn eladó: bekerített, tetőtér beépítéses ház (berendezéssel együtt), termő gyümölcsfákkal, ápolat gyepel. A földszinten tágas, fedett terasz, nappali-konyha, jól felszerelt fürdőszoba WC-vel, kényelmes lépcső. A tetőtérben 5-6 fő kényelmesen elhelyezhető. Víz fűtött kútból, hidroforral. Villany, TV van. Nagyméretű stéggel, alumínium csónakkal együtt eladó 6,3 Mft-ért. 06-20/945-8588

**HITELEK, BABAVÁRO TÁMOGATÁS és CSOK**  
soron kívüli ügyintézés, 18 éves gyakorlattal, felelősségvállalással.  
**06-20/353-92-72**

**Gyulán** irodának, családi háznak alkalmas 2015-ben épült 150 m<sup>2</sup>-es ingatlan eladó. 29,9Mft. +36-30/600-3544

**Békéscsabán**, Szarvasi úton 3 szobás, 2 szintes összkomfortos családi ház (fűtés gáz-, vegyes tüzelés) garázzsal, melléképülettel, kis kerttel eladó. Érdeklődni: 18-20 óra között. 06-30/738-2953

**Kazinczyan** kétszobás, földszinti lakás és a Tábor utcában garázs eladó. Közvetítők ne hívjanak! 06-70/335-7586

**Békéscsaba** belvárosában szerkezetkész ikerházfél, garázzsal eladó. 06-20/390-7095

**Eladó** Vésztő, Kóti út 59. szám alatt, csendes helyen 1050 m<sup>2</sup>-en, 90 m<sup>2</sup>-es, összkomfortos családi ház. Irár: 5,8 Mft. 06-30/528-4393

**Eladó** Békéscsabán, I. kerületben 70 m<sup>2</sup>-es házrész. 06-70/292-0482

**Eszközkezelés, végrehajtás alatt áll az ingatlan?**  
Segíthetünk? Hívjon bizalommal!  
**06-20/9220-990**

**Békéscsabán**, Kenderföldeken eladó egy 980 m<sup>2</sup>-es zártkert, 10 m<sup>2</sup>-es téglapépülettel, fűt kúttal, villanyárammal. Irányár: 1,05 Mft. Tel.: 06-20/502-0207

**Békéscsabán**, Mokryn 120 m<sup>2</sup>-es kertesi családi ház eladó. 06-20/327-1826

**Tanya** eladó Békéscsaba belterületén: 6000 m<sup>2</sup>, közművesített, 4 szobás házzal, melléképületekkel. 06-20/390-7095

**Békéscsabán**, Kőrösi utcában felújítandó 2 szobás családi ház, nagy kerttel eladó. Irár: 10,9 Mft. 06-70/419-8877

**Békéscsabán**, Arató utcában közművesített építési telek/kert eladó. 06-30/272-0332

**Lencsésin**, 2 szobás, felújítandó téglalakás eladó. 06-70/948-0527

**Csendes** helyen családi kertesi családi ház eladó Békéscsabán. 06-20/587-3057

**Békéscsabán**, a katolikus bérpalotában eladó egy földszinti, egyszobás garzonlakás. Zárt, parkosított udvarral, saját tárolóval. Irányár: 10,9 Mft. Tel.: 06-20/502-0207

**Békéscsaba**, Mezőmgyer tulajdonostól eladó kétszintes családi ház, három garázzsal, felújítva, szigetelve. Tömlakás beszámítható. 06-30/443-4882

**Kazinczyan** 2 szobás, erkélyes lakás eladó. 06-70/948-0527

**Keresünk** eladó, kiadó családi házat, lakást, tanyát, nyaralót, üdülőt, telket, termőföldet, ipari ingatlant, egyéb ingatlant, ország bármely területéről bel-, külföldi vevőink részére. Tóth János 06-20/9220-990

**Jaminában** 2,5 szobás kertes ház 13,9 Ft-ért eladó. 06-30/9850-928

**Eladó** Békéscsabán 55 m<sup>2</sup>-es, napfényes, jó állapotú, klímás lakás. 12,2 Mft. +36-20/540-3700

**Békéscsabán**, Kálvin utcában építési telek eladó. 06-20/231-1941

**Békéscsabán**, a Kner Nyomda közelében eladó egy 100 m<sup>2</sup>-es, felújítandó polgári lakás, garázzsal, kis kerttel, üzlethelyiséggel. Irányár: 19,9 Mft. Tel.: 06-20/502-0207

**Lencsésin** első emeleti lakás eladó. 06-30/232-1293

**Békéscsabán** - a Kastély-szőlőkben - eladó 1120 m<sup>2</sup>-es közművesített telek, érvényes építési engedéllyel. Irányár: 5,9 Mft. +36-20/540-3700

**Békéscsabán**, a Magyar utcában újszerű, egyedi fűtésű lakás eladó vagy kiadó. 06-70/317-8074

**Fűtő mellett**, gazdasági tanya, termőfölddel Békéscsabán sürgősen eladó. 06-20/430-0575

**Gyula** Városerdőn 2017-ben épült energiatákarékos, modern családi ház eladó. 06-30/946-2971

**Tanyát** vásárolnék (komfortos, komfort nélküli), akár termőfölddel együtt. 06-20/9220-990

**Békéscsabán** Gutenberg utcában utcafronti jó állapotú házrész eladó. 06-30/946-2971

**Békéscsabán**, Tiloló utcában zártkert eladó. (Villany van.) Érdeklődni: 18-20 óra között. 06-30/738-2953

**Békéscsaba**, Lencsési lakótelepen eladó egy felújított 47 m<sup>2</sup>-es lakás. Irányár: 12 Mft. Tel.: 06-30/562-1659

**Békéscsaba**, Dohány u. 19., 624 m<sup>2</sup>-es, közművesített építési telek eladó. Telken belül: víz, villany, csatorna. Gáz a telek előtt. Irár: 3,2 Mft. 06-30/905-3228

**Dánfokon** nyaraló eladó. 5,4 Mft. 06-30/573-8798

**Uránusz utcában** építési telek eladó 2 Mft. 06-30/946-2971

**Lakást** vagy kisebb házat vásárolnék készpénzzel. 06-30/935-8054

**Vízparti** nyaralót, üdülőt, illetve hétvégi házat keresünk megvételre. 06-20/9220-990

**Békéscsabán** eladó egy 200 m<sup>2</sup>-es többgenerációs, 5 szobás családi ház. Irányár: 37 Mft. Tel.: 06-30/562-1659



## INGATLAN

**Békéscsabán,** Jamina csendes város közeli utcájában, a régi kúriák hangulatát idéző, modernül, igényesen felújított családi ház nagy kerttel, garázzsal eladó. 06-30/935-8054

**Gyomaendrődön** 4 ha telephely 3200 m<sup>2</sup> épülettel eladó. 06-30/946-2971

**Békéscsaba** belvárosában eladó egy 2. emeleti, 48 m<sup>2</sup>-es lakás. Irányár: 13,6 Mft. Tel.: 06-30/562-1659

## ALBÉLET

**Békéscsabán** szoba kiadó hölgy részére 25.000 Ft/hó. Érdeklődni 11-15 óra között. 06-20/432-3420

**Kazinczy ltp.-en** kétszobás, sétáló-utcán 3 szobás lakás kiadó. 06-30/946-2971

**Penzán** garázs kiadó. 06-30/467-1339

**Lencsési ltp.-n** 2 szobás, egyedi gáz, téglablokkos, bútorozatlan lakás kiadó. 06-20/614-7752

**Lakás** kiadó Békéscsaba belvárosában. 06-70/311-1022

**Békéscsabai** kertés házban 1-2 szobás összkomfortos lakrészek (max. 3 fő részére) kiadók. 06-20/245-0802

**Kiadó** Lencsési elején 1,5 szobás 2. emeleti üres lakás. 06-30/452-0601

**Békéscsabán** egy-másfél szobás bútorozott lakást bérelnék. 06-30/3990-549

**Gyulán,** hosszú távra apartmanházat bérelnék, vételi opcióval akár. 06-30/935-8054

## TÁRSKÖZVETÍTÉS

Társközvetítés. 06-30/355-2039

**Békéscsabán** ismerkednék. 06-70/538-5518

**Kényeztető** masszázst ápoló 40-es hölgnél, belvárosban. Csak fantáziád szab határt. 06-20/367-8959

**Békéscsabán,** 38+-os vidám, nyitott, formásan teltkarcsú, dúskeblű ismerkedne. 06-30/646-1217

## ÁLLAT

**Mopsz** kiskutyák eladók. 06-70/227-1903

**Tyúkvásár! Aranyosi tyúkvásár** 1 éves vörös tojó tyúk, szép tollasak 650 Ft/db. Ingyenes házhoz szállítás. Tel.: 06-30/171-6629

**Kiscicák** ingyen elvihetők. 06-20/9569-531

**Állatorvos házánál Békéscsabán** és környékén, ló, marha kivételével, hétköznap 8-18, hétvégén 8-14 óráig. Dr. Vanatka Zsolt, 06-30/410-7930

**Nagytestű** húsgalamb, 10 pár (csak egyben) Orosházán eladó. Telefon: 06-30/974-0003

**Barna** tojótyúk, házhoz szállítással 590 Ft/db, 30 db-tól kedvezmény. 06-30/860-2627

**Pecsenyekacsa,** fehér, 3 kg-os 1650 Ft/db házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/860-2627

**Tojótyúk,** jól tojó, 690 Ft/db, 10 db-ra egy ajándék. 06-30/896-8811

**Állatorvos Békéscsabán, házánál.** Akár hétvégén is! Dr. Kolimár László 06-30/890-4362

## MEZŐGAZDASÁG

**Vállaljuk** MTZ traktorok javítását, műszaki vizsgáztatását, homlokrakodó szerelését, bármilyen traktor homlokrakodóval való összevizsgáztatását. Tel.: 06-30/349-8133 Farkasragro Plusz Kft.

**Gabona** vetőgépek: Isaria függesztett, újszerű állapotú, Lajta 32 soros vontatott vetőgépek eladók Makón. 06-30/981-9930

**Mezőgazdasági** gépek szervizelését, javítását, műszaki vizsgáztatását, rakodó összevizsgáztatását vállalom. Majernyik László 06-70/771-3381

**MTZ-1221.3,** MTZ-82, MTZ-80, HATTAT A110 használt traktorok KVE -3-40, Lemken OPÁL-3 használt váltvaforogatos ekék, KMF-3-35 használt ágyeke, KT-4 Solti tárcsa, VZ-3 szárzúzó eladó. Csere lehetséges. Tel.: 06-30/349-8133

**Békéscsabán** 10 ha szántó eladó. 06-30/3839-440

**150-es,** hálós, takart, korbálás búzaszalma és kukoricaszár eladó. 06-30/594-6749

**7 ha szántóföld** eladó Szabadkigyóson, Békéscsaba határában. 06-30/383-3848

**Eladó** IH-6200 típusú gabonavetőgép, VN-3 szántóföldi kultivátor, Tornádó-5 műtrágyaszóró. Tel.: 06-30/279-3513

**Kerekek** megvételre termőföldet Telekgerendás, Gerendás, Csorvás és Csabaszabadi környékén. 06-20/3464-975

## NÖVÉNY

**Vörös szilvafa** csemete eladó. 06-70/240-5854

## OKTATÁS

**Aranykalászos gazda** tanfolyam Békéscsabán. 06-30/310-8934. E: 008462014/A016

**Szakács,** cukrász, pincér, vendéglátás szervező, vendéglátó üzletvezető, vendéglátó eladó, aranykalászos gazda OKJ tanfolyam. 06-70/593-2232, www.minervakft.hu (E-000909/2014/A001-A011)

**Francia** anyanyelvű tanár tanítást, fordítást és tolmácsolást vállal. 06-20/382-5374, 66/442-517

**Gépirás** oktatás számítógépen (tízujjas vakírás). 06-20/328-7927

## GÉPJÁRMŰ

**Autót** vásárolok típusról és állapotról függetlenül. 06-20/975-1501

**Kipufogó- és autójavítás.** Bcs., Mogyoró u. 7. 06-30/9255-999

**VW Golf VI** 2010. évi 06. első tulajdonostól, 97.000 km, sok extrával eladó. 06-30/955-4178

**SZESZFŐZDE**  
Pusztatatlaka  
„Szedje fel, mi kifőzzük!”  
Már 50 kg gyűlöcsből is lehet saját pálinkája!  
Bejelentkezés: +36-30/912-3464

**ITT AZ ÚJ „SZOCPOL” - CSOK**  
Új lakás építésére és vásárlására, használt lakás vásárlásra, ill. bővítésre is. Teljes körű ügyintéssel, díjmentes tájékoztatással és felelősségvállalással.  
**HITELEK**  
• új lakás építése, vásárlása • korszerűsítés  
• használt lakás vásárlása • hitelkiváltás  
• felújítás • bővítés • szabadfelhasználás  
Ügyfélfogadás időpont-egyeztetéssel (BÁRMIKOR HÉTVEGÉN IS.)  
**HÍVJON MOST! TÓTH JÁNOS**  
06-20/9220-990, 06-30/737-5127  
HÍVÁSRA HÁZHÖZ MEGYEK!  
**FAIR PLAY PLUSZ**  
INGATLANKÖZVEZETŐ és HITELIRODA  
5650 MEZŐBERÉNY, FORTUNA TER 11.  
E-mail: fairplayplusz@gmail.com  
PSZÁF: 3588532

**ARON PROFIL TRAPÉZLEMEZ**  
Egyenesen a gyártótól  
Trapézlemez 749 F/m<sup>2</sup>+Áfa-tól (Bruttó 950 F/m<sup>2</sup>-től)  
Házhoz szállítás!  
5530 Vésztő, Baththyány u. 18.  
Tel.: +06-66/476 021  
Fax: +06-66/476 647  
E-mail: aronprofil@aronprofil.hu

**Gipszkartonozás, tetőtér beépítés kedvező áron, csúcsmínőségben.**  
**ÖZORÁK PLUSZ Bt.**  
Békéscsaba,  
4-es Honvéd utca 19.  
T: 06-30-3474-643

**Az ország bármely szegletébe feladhatja hirdetését társlapjainkba!**  
**SZUPERinfó**  
Békéscsaba, Munkácsy u. 13.  
Telefon/fax: 66) 443-352  
E-mail: bekesmegye@szuperinfo.hu

**MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK**  
TELJES KÖRŰ KIVITELEZÉssel, AKÁR 3 RÉTEGŰ ÜVEGGEL!  
**HEVES THERM**  
HIVATALOS PARTNER  
NYÍLÁSZÁRÓ GALÉRIA  
TEL.: 06 30 6393 176  
ablakinfo@t-online.hu  
Békéscsaba, Gyóni G. u. 21.  
**BELTÉRI AJTÓK**

**BAJZA FITNESS ÉS KONDI**  
Békéscsaba, Bajza utca 15. (Bejárat a Becsey O. utca felől.)  
Tel.: 66/750-930 • Web: [edzotermed.webnode.hu](http://edzotermed.webnode.hu)  
KONDITERMÜNK NYITVA TARTÁSA: Hétfőtől Péntekig: 9.00-21.00, Szombaton: 14.00-20.00

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
15 <sup>00</sup>						Köredzés
16 <sup>00</sup>						
17 <sup>00</sup>	Alakformálás	Fit Kid	Fit Kid torna	Fit Kid	Fit Kid torna	
18 <sup>00</sup>	Fatburn	Step aerobic	Fatburn	Step aerobic	Step aerobic	
19 <sup>00</sup>	Taekbo	Zumba	Alakformáló	Zumba	Gyógytorna	

**MAKE BODY STRONGER BECAME A MEMBER**

**Régi motorokat** keresek! Simson, MZ, ETZ, Jawa stb. 06-20/572-5142

**Autókat, kisteherautókat vásárolok** készpénzfizetéssel. Bármilyen korú, állapotú érdekelhet. 06-30/231-7750

**Volvo S40 1.6D,** 2009-es, 1. tulajdonostól, extrákkal (klíma, ülésfűtés, tempomat, stb.), friss műszakival eladó. Tel.: 06-20/614-7752

**Műszaki vizsga Eredetiség vizsgálat Szervizmunkák**  
**WAGNER ÉS TSA KFT.**  
Békéscsaba, Berényi út 133.  
06-30-304-6646

**Citroën C3** 1,4 SX 2003. klímával, megkímélt állapotban, garántált 144.800 km-rel eladó. 06-70/419-8877

**VW Polo IV** 1.4 16 V 2004-es Com-fortline fekete metál, magyarországi, megkímélt állapotban, újszerű téli gumikkal eladó. 06-70/636-3417

**Gázüzemű járművek javítása, vizsgáztatása. Autógáz tartályok cseréje, gáz-biztonsági szemle.**  
**WAGNER ÉS TSA KFT.**  
Békéscsaba, Berényi út 133.  
06-30-304-6646

**Ford Focus** 2001-es 1,6 Ambiente benzines, magyarországi, garántált 152.500 km-rel, vonóhoroggal eladó. 06-70/636-3417

## ÜZLETHELYISÉG - VÁLLALKOZÁS

**Békéscsaba** belvárosában iroda kiadó. 16,74 m<sup>2</sup> - 33,97 m<sup>2</sup> közötti méretek. 2900 Ft/m<sup>2</sup>. Exkluzív környezet. +36-30/600-3544

**Szarvason,** Szabadság utcán 20 + 18 m<sup>2</sup>-es, kétszintes, üzlethelyiség kiadó, hosszú távra. Fodrászüzletként üzemelt. Klímás. Forgalmas, de mégis csendes környezet. Akár 2 külön vállalkozásnak is alkalmas (pl. alul fodrászat, felül műkörmös, kozmetikus vagy masszázs). Érdeklődni: 66/313-781, munkaidőben.

**Amerikai** biliárdasztal és csocsó üzemeltetéséhez helyet keresek. 06-20/337-2822

**Szarvason,** Szabadság 21. sz. alatt, a GDN Ingatlaniroda (volt Controll divat) üzlethelyisége (klímás) kiadó. Telefon: 66/313-781, munkaidőben.

**44-es főútra** néző klímás üzlet (Szarvas, Szabadság u. 21.) hosszú távra kiadó (ékszerüzlet volt). Érd.: 66/313-781, munkaidőben. E-mail: szarvas.informatika@gmail.com.hu

**Biztos** megélhetést nyújtó kereskedelmi vállalkozás (horgászcsikk-díszállat üzlet) Békéscsabán kiadó. 06-20/263-1023



# 5 OK, MIÉRT EDDZ ÖSSZEL

"Itt van az ősz, itt van újra"..., ezzel szemben a motivációd sehol? Hosszú hónapokig egészen biztosan nem vetkőzől bikinire, és a meleg ruhák óvón takarják el az esetleges hibákat a testeden, akkor meg minek a sok fáradozás?

Na most ne hagy abba a mozgást! 5 szuper érvünk van rá, hogy miért!



## 1. A szabadban mozogni jó

Nyáron túl meleg van, télen pedig túl hideg arra, hogy a szabadban mozogj. Akkor mire vársz? Az átmeneti időszakok a legkedvezőbbek a kültéri edzésekhez. Legyen az futás, bringázás, kondipark, vagy akár egy intenzív kutyasétáltatás, egész biztosan nem csak a tested, de a lelked is feltöltődik a természetben eltöltött néhány óra alatt.

## 2. Nem kell mindent előlről kezdened tavasszal

Emlékezz vissza, milyen kimerő volt a télen felszedett pluszkilókat leadni nyárra. Mivel előtte nem figyeltél kellőképpen magadra, így egy teljes életmódváltáson kellett keresztülmenned, ami valljuk be, az elején nagyon nehéz. Ha azonban a kialakított egészséges életmódod már a mindennapjaid részévé vált, akkor sokkal könnyebb tartani magad az általad felállított szabályokhoz, mint mindent újrakezdeni tavasszal.

## 3. Több az energiád

Igaz, hogy az egyre hosszabbodó őszi estékét legszívesebben inkább átaludnánk, de hidd el, hogy ebben az időszakban vagy a legkirobbanóbb formában. Amellett, hogy egész tavasszal és nyáron vitamindús zöldségekkel és gyümölcsökkel tölthetted meg a hasad, egész biztosan találtál valamilyen kikapcsolódási módot is az el-

múlt időszakban. A testi és lelki feltöltődés mindenképpen szükséges, nem beszélve arról, hogy az így szerzett energiákat a sportban remekül tudod hasznosítani.

## 4. A mozgás előzi a rosszkedvet

Az ősz az az időszak, amikor sokak hajlamosabbak a búskomorságra és a melankóliára. Pedig rengeteg lehetőséget tartogat ez az évszak is, és aki sportol, egész biztosan más színben fogja látni a világot. Ha van olyan mozgásforma, amit rendszeresen üzöl, ilyenkor se hagyj abba, de ha esetleg kedved szottyán most is kipróbálni, a lehetőségek tárháza végtelen. Ráadásul a nyári leállások után rengeteg új csoport indul mindenféle csoportos edzéseken is, ezért tuti, hogy te is találás olyat, ami még az esős napokat is könnyűszerrel feldobhatja.

## 5. Kevesebbet leszel beteg

Az őszi időszak sokaknál a meghűlésekről, nátháról, rossz közérzetről szól. Pedig nem feltétlenül kellene, hogy ez játsszon központi szerepet. Aki a testét edzi, annak jóval kevesebb esélye van a betegségekre, beleértve a megfázásos állapotokat is. És ugyan kinek van kedve az egész napot orrfújással, lázterméssel, gyógyszerzedéssel tölteni? Légy aktív és maradj egészséges - ősszel is.

Forrás: wellandfit.hu

## ELTARTÁS - GONDOZÁS

Vállalok idősgondozást, fürdetést, vásárlást, takarítást. Csak napközben. 06-70/279-0248

Nem kell bemenni az otthonba! Vállaljuk gondozását, eltartását Békéscsabán. 06-20/388-0862

Ne menjen öregek otthonába, hívjon bizalommal! (Eletjáradék, eltartási szerződés) 06-20/801-8019)

Tapasztalattal, bentlakással idős gondozását vállalom. 06-30/876-3370

## EGÉSZSÉG

Egészséges termékek diszkont áron, kiszállítással. Rendelés: 06-30/935-8054

## SPORT-SZABADIDŐ

Békéscsabai Labdarúgó SC várja jelentkezésed 6 éves kortól. 06-30/506-4202

## SZOLGÁLTATÁS

Tetőjavítás, újralécezés, cserépcseré, tetődeszkák cseréje, festése, bádogozása, kéményépítés, kúpkénés. 06-30/525-4482

Szobafestést, mázolás, villanyszerelést, laminált parkettázást vállalom. 06-70/345-2861

Villanyszerelés hétfőig is. 06-70/514-1346

Vállaljuk veszélyes fák kivágását, teljeskörű felelősség vállalással szakszerűen, kedvező áron; alpin-technikai munkákat. 06-70/977-5150

Földkimérés, változási vázrajzok készítése. 06-30/243-7676

Fedlap-gyártás, kerítés, kémény, ablakkönyöklők (párkányok) egyedi méretben. 06-30/9484-521

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS**  
Békéscsaba és vonzás-körzetében. Hétfőig is. Kedvező áron garanciával.  
06-30/939-7720

Veszélyes és beépített fák kivágása, gallyazása, alpinipari munkák, referenciákkal. 06-70/337-0708

**Autókarptozás.**  
06-30/2282-447

Kőműves munkát, festést, ácsmunkát vállalom, aláfalazások, vakolások, vízszigetelés, hőszigetelés. Tel.: 06-70/423-1813

**TETŐSZIGETELÉS**  
Kedvező ár, garancia!  
☎ 06-20/9618-874  
www.kvaderkft.hu

Szobafestés, mázolás korrekt áron. 06-70/417-7663

Kényeztető, frissítő érzéki masszázsa várom kedves vendégeimet 9.00-18.00-ig. 06-70/245-8384

**REDŐNYHÁZ**  
• redőny 10.800 Ft/db  
pl: 100x130  
• fix és mobil szűnyogháló  
• redőnyalkatrész és javítás  
• szalagfüggöny, relaxa  
• harmonika ajtó  
• műanyag nyílászáró  
• párkány, könyöklő  
• bejárati ajtó 72000 Ft-tól  
HÍVJON MOST! 70/392-7755  
Bcs., Szarvasi út 37. Nyitva: 10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

Költöztetés, áruszállítás. Hetényi Tamás 06-30/435-2968

Lakatosmunkák. Igényes kerítések, korlátok, kapuk, rácsok, előtetők kivitelezése. 06-70/421-4374

Kőmintás, különleges falburkolatok kültérre, beltérre, felrakással is. 06-70/610-5565

Békéscsaba, Gyula területén pedikűr házhoz megy. 06-20/961-0011

Pedikűrözést, manikűrözést, talpmasszázsot vállalom. Szükség esetén házhoz megyek. 06-70/367-0137

Vízszelzés és csőtörések javítása. 06-30/3726-448

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS**  
AZONNAL BONTÁS NÉLKÜL  
A megye területén, hétfőig is!  
☎ 06 70 398 13 31

Automata mosógépek javítása. Elektron Bt. 06-30/304-4622, 66/454-561

Ácsmunka, tetőfedés, tetőáthajtás, verébdeszkázás, léccátpakolás, Lindab lemeztető, teraszépítés, bádogozás, ereszcatornázás, cserépjavítás, cserépmossás, fűlázást, falfestést vállalom. 06-70/402-6897

Házköri munkákat vállalom. 06-70/551-6796

Ácsmunkák! Új tető, régi cseréje, előtetők, tetőfedés, szegések vállalása számlaképesen. 06-30/223-8310

Bádogosmunkák, tetőjavítás, kémény építés, javítás, fémkémények, bitumenes szigetelés. 06-30/9356-229

Bármilyen bádogos munkát vállalom. Ereszcatorna csere, javítása, takarítása. Tetőbeázás elhárítás, szélvészka-, kalapdeszka felújítása, javítása, festése, kalaplemez csere, kúpcserép rendezése, kenése, cseréplécezés, cserép átforgatás, előnyös áron. 06-30/668-2081

Bütorkárpit és szőnyegtisztítás. 06-20/490-0497

Bármilyen bádogos munkát vállalom. Ereszcatorna javítás, csere, felújítás. Szélvészka-, kalapdeszka felújítás, javítás, tetőbeázás javítás, kúpcserép kenés. 06-20/582-6192

Masszázs. Választerápia. 06-20/453-8494

Költöztetés, szállítás. 06-30/369-1501

Békéscsabai mosógépszerelő. 06-70/266-6003 Csajnyik Mátvás

Cserépkályhák kötelező tisztítása, javítása. 06-20/983-5113

**Költöztetés, áruszállítás, fűkaszalás.**  
06-30/4396-995

Vállalom új tetők készítését, tetőfelújítást, Lindab lemez felrakását akciósan, anyag+ munkadíj árral. 06-70/354-1904, 06-20/925-3668

Kerítések, kapuk készítése. Talajfúrás. 06-30/265-2305

**Bütorkárpitozás.**  
06-30/2282-447

Felújítaná, áthúzná régi használt bútorát? www.karpitosmunka.hu. 06-30/465-9846

Bármilyen ács munkát, szélvészka-, bádogos munkát, új tetők készítését, Lindab lemez felrakást vállalom anyagbeszerzéssel, kedvezményes áron. 06-70/354-1897, 06-20/943-5616

Költöztetés! Piacképes áron, áruszállítás garanciával. Kis-Szabó Fúvar 06-30/9550-504

**SÍRKŐ KÉSZÍTÉS**  
Kovács János  
Békéscsaba, Fábry u. 54.  
06-20/315-9866

FÉG gázkezelőek javítása. 06-30/9553-419

Bádogos munkát vállalom. 06-70/306-3926

Épületek bontását, alapását, mindenféle fuvarozást vállalom. 06-70/703-7905

Kisebb kőműves munkát vállalom. 06-30/481-8071

Szigetelés, térkövezés, teljes lakásfelújítást vállalom. 06-30/820-5146

Redőnyök, párkányok, szűnyoghálók készítése, javítása. 06-30/572-0331

Bármilyen ács munkát, szélvészka-, bádogos munkát, új tetők készítését, tetőáthajtást, Lindab lemez felrakást vállalom anyagbeszerzéssel, kedvezményes áron. 06-30/641-7614

**Karosszériajavítás.**  
06-30/2282-447

Ácsmunkát, új tető készítését, bármilyen tető javítását és bádogosmunkát vállalom anyagbeszerzéssel is. Hívjon bizalommal! 06-70/540-2665

Vállaljuk 10 éves külföldi tapasztalattal kőműves, ács, lapostető, vizes falak szigetelését, családi házak felújítását A-tól Z-ig. Valamint mindenféle térkövezés, fürdőszoba felújítása, festése. Kerítésbontás, -építés. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/597-5860, 06-70/616-8035

Sorselemzés, kártyajóslás, családi, párkapcsolati problémák, szerelemkötés, átok-rontás levétele. Hívásra házhoz megyek. 06-30/924-3867

**MÁR OKOSTELEFONON IS!**

**SZUPERinfó**  
IMPRESSZUM  
**Békéscsabai Regionális Superinfó**  
Megjelenik: Békéscsaba és térségében 52.000 példányban  
Békéscsaba 26.000 db, Békés 6.500 db, Gyula 11.400 db, Gyulavári 1.600 db, Mezöberény 3.500 db, Szabadkígyós 1.000 db, Újkígyós 2.000 db  
Lapzárta: szerda 16<sup>00</sup> óra  
Feladás kiadó: CSABAINFÓ KFT.  
Békéscsaba, Munkácsy u. 13.  
Telefon/fax: (66) 443-352  
Feladás szerkesztő:  
Zahorán Jenőné ügyvezető  
Grafikai előkészítés: Vigh és Társa Bt.  
Nyomtatás: Délkelet-Press Kft.  
5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18.  
Engedélyszám: B/SZ/2254/Bé/1994.  
Internet: www.superinfo.hu  
E-mail: bekescsaba@superinfo.hu  
A kiadó az elfogadott megrendelés alapján átdólt hirdetések tartalmát, azok valódiságát, harmadik személyek okozott jogszellemi felelősséget nem vállal, melyek jogellenes tevékenység folytatására utalnak, az ezzel kapcsolatos jogvitákból keletkező következményeket és határokat a Megrendelőre hárítja.  
Terjesztő:  
Oláh Péter vállalkozó 06-20/513-3633



**Ablaksziget**

Ajtó, ablak, garázskapu, árnyékolás, beltéri ajtó.

Békéscsaba  
Gyóni Géza 14-16.  
06-30/207-3067  
unifa@t-online.hu

**PORTA**  
DOORS

**Bonag Kft. ÉPÍTŐANYAG KERESKEDE**  
BÉKÉSCSABA, TOMPA U. 2/1.  
(Jaminában a Repülőhíd lábánál)  
Nyitva: hétfőtől-péntekig: 8-16-ig

**TÜZELŐVÁSÁR!**  
**LENGYEL DIÓSZÉN**  
cca. 6300 kcal

**7800 Ft/q 78 Ft/kg**

**TÖZEGBRIKETT**  
ca.5290 kcal • cca:10.5kg/csomag

**670 Ft/csomag cca:63.8 Ft/kg**

Az árak az ÁFA-t tartalmazzák. Érvényes 2019.10.26-2019.11.09-ig, ezen belül a készlet erejéig!

T.: 66/438-635, 30/336-6092, 30/466-3832  
turi.jozsef-tj@bonag.hu

**TRAPÉZLEMEZ-CSEREPESEMEZ**  
850 Ft+Áfa/m<sup>2</sup>-től  
(bruttó 1080 Ft/m<sup>2</sup>)

**TRAPÉZLEMEZ KÖZVETLENÜL A GYÁRTÓTÓL!**

**CSIKUSZ-CSÍK KFT.**  
5650 Mezőberény, Kodály Zoltán út 25.  
Tel.: 06-20/988-8000; 06-20/200-0777  
Fax: 06-57/421-495  
E-mail: info@trapezcsikusz.com  
www.trapezcsikusz.com

**MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK**

- Minőségi Kömmerling ajtók és ablakok
- Fal helyreállítás
- Akciós munkadíjunk bármekkora munkánál csak 10.000 Ft
- Ingyenes helyszíni felmérés

Tóth Imre Tóth Dávid  
06-30/285-4531 06-30/436-1996  
www.tothajtoblak.hu

Tóth Ablakajtó Nyílászáró és Árnyékolás technika

**Már csütörtök este olvasható a teljes Békéscsabai Regionális Superinfó az interneten!**

**Kattintson ide:**  
**www.szuperinfo.hu**

**SZOLGÁLTATÁS**

**Autómentés, autózsalítás.**  
06-30/2282-447

**Alpintechnika** - fakivágás. Vállalunk mindenféle magasban történő, nehezen megközelíthető munkát kötéltechnika segítségével. (Festés, javítás, ágdarálás 10 cm vastagságig.) 06-30/819-1898

**Víz-, gáz-, fűtőszerszerelést vállalok.** Fiatal, rugalmas, megbízható. Mihály Péter. Érdeklődni: 06-30/328-4511

**Teljes körű, helyszíni üvegezés, biztosítás számlára.** 06-30/742-3507

**Bármilyen** bádógosmunkát vállalok. Ereszcatorna felújítás, javítás, szel-deszka felújítás, kalapdeszka, kalaplemezelés, kérménybádógázás, kúpenés. Tetőbeázás elhárítás. 06-30/7542-478

**Extra masszázst vállal 40-es, szakértett masszörhölgy, mindennap Orosházán.** Tel.: 06-30/853-9695

**Szobafestés, mázolás, tapétázás, laminált parkettázás, homlokzatfestés.** Lestyán Pál Békéscsaba, Gorkij u. 6. 66/436-226, 06-30/481-8071

**Kipufogójavítás.**  
06-30/2282-447

**Vállalom** új tetők készítését, tetőfelújítást, Lindab lemez felrakást akciósan, 4.500 Ft/m<sup>2</sup> anyag + munkadíj árral. 06-30/375-9762

**EGYÉB**

**Tollat, porcelánt, hagyatékot vásárolok.** 06-20/920-8511

**Disznóvágó asztalt, hagyatékot, régi bútort, tollat, satupadot, gyalupadot veszek.** 06-70/217-2267

**Könyvhagyatékot, könyvtárat vásárolok készpénzért.** Tel.: 06-30/276-7093

**Hagyatékot, régiséget, mindenfélét veszek.** Megbízható. 06-30/308-9416

**Háromfázisú 600-as szalgafűrészt eladó.** 66/415-287 (este)

**Bármít megveszek, régi és új dolgot, hagyatékot.** Tel.: 06-30/287-9886

**Fesztiválos akció a Berényi úti húsboltban!**  
Sütő kolbász 1.199 Ft/kg  
Hurka 749 Ft/kg  
S. köröm-farok-fej 349 Ft/kg  
Nagysúlyú sertésbőrt való kolbászhús kapható!  
06-70/615-5168, 06-20/349-1078

**Teljes hagyaték felvásárlása.** Használt bútor adás-vétel. 06-70/604-1523

**Eladó:** Simson motorok, kalapácsos darálók, kucorcamoroszolók, kalmár-rosta. 06-30/443-4882

**Teljes hagyatékot, tollat felvásárolok.** 06-20/801-8019

**Tűzifa akció!**  
Közvetlen az erdőszéltől!  
Bükk, tölgy 3200 Ft/100 kg/q  
akác 3350 Ft/100 kg/q  
Hívjon bizalommal! Rövid időn belül szállítunk! Ingyenes házhoz szállítás.  
Érd.: 06-30/753-0229

**Esztregagép E400/1000 eladó.** 06-20/216-0445

**Könyv, könyvhagyaték és egyéb régiség felvásárlás.** 06-70/625-3685

**Használt régi tollat, dunnát, párnát, régi bútort veszek.** Tel.: 06-30/164-6336

**Termelői vörös-, fehér bor palackozva eladó.** Békéscsaba, Berényi út 58.

**Tűzelőanyag kiskereskedés**  
Újkígyós, Apponyi u. 1.  
Tölgy, bükk, konyhakész 32 Ft/kg Házhoz szállítással.  
06-30/646-2183

**Bontásból eladó!** Téglá, szeletelt téglá, cserép, faanyag, nyílászáró, pala, bazaltkő, öntöttvas kályha, konvektor, radiátor. Épületbontást vállalunk. Bontott anyagot veszünk. Békéscsaba, Dobozi út (IXEM ruha-csarnok után). 06-70/428-4576

**Lomért lomtalánítás.** 06-70/604-1523

**Gyűjtők!** Rádiók, fényképezőgépek, gyógyászati segédeszközök eladók. 66/635-199

**Tűzifa bükk méteres vagy konyhakész 28.000 Ft/köbméter.** 06-70/384-5283 EUTR: AA5829419

**Hagyatékot, demizsont, szerszámokat, húsdarálókat, disznóvágó felszereléseket vásárolok.** 06-70/391-2503

**Dunnát, párnát, régi használt tollat veszek, hívásra házhoz megyek!** Érd.: 06-30/467-4542

**2 gázpalack 5.000,-/db, ali használt gáztűzhely 15.000,-, konyhaszekrény munkalap fehér márványos asztallal együtt 8.000-ért eladó.** 06-70/584-9135

**Új nagyméretű íróasztal, valamint korcsolyák áron alul eladók.** 06-20/3902-292

**Új és használt dolgokat, tollat veszek.** Házhoz megyek. 06-30/907-3706

# Mi mindenenre jó a tök?

**A TÖK NÉPES CSALÁDJÁ**  
A tökfélék (Cucurbitaceae) családjába a tökök mellett az uborka, a sárga- és görögdiñnye, a kiwano (tűskésbuborka), a sártök, a luffatök és a lopótök is beletartoznak. Bár a rokonság első pillantásra teljesen nyilvánvalónak tűnik, meglehetősen nagy különbségek vannak az egyes nemzetségek között. Míg a Cucurbita nemzetség - az "igazi tökök" - Amerika mérsékelt égövétől származik, a Lagenaria nemzetség lopótökeinek eredete Afrikában és Ázsiában keresendő. A történelem során a két nemzetséget nemegyszer összekeverték.

Maga a tök (Cucurbita) nemzetség is egyre népesedik: az indás és a guggonuló spárgatökből friss főzeléket készítenek, a kolbásztököket kerítésre fűttatják, a takarmánytököket az állatoknak etetik, az olajtök magjából olajt sajtolnak, díszként termelik a nagyon változatos színű és alakú turbántököt és lopótököket, téli eltárolásra termesztik a laska (istengyaluita) tököt.

A sütőtök - a kukoricához, a burgonyához és még sok hasznos növényhez hasonlóan - Amerika felfedezése után került földrészünkre, őshazája Közép- és Dél-Amerika trópusi vidéke.

**VÁLTOZATOS TÖKTERMÉS**  
A Cucurbita nemzetséghez tartozó több mint 30 faj közül étekezési tökként mindössze ötnek van világszerte jelentősége. Ezek közül nálunk csupán hármat fogyasztanak: Cucurbita pepo (kerti tök), Cucurbita maxima (óriás tök), Cucurbita moschata (pézsma-tök).

A sütőtök terjedelmes növény. Több méteres, hengeres szárain hatalmas, márványozott leveleket hordoz, amelyek sűrűn vannak benőve durva serteszőrökkel. Sárga, tölcséres virágai többnyire egyivariák, azaz vagy csak porzó vagy csak bibe van bennük. A termések hosszúka, gömb alakúak vagy - mint a legtöbbet termelt Nagydobosi fajtánál - lapítottak, ezüsthéber vagy szürke héjúak. A termés húsa világossárga, sárga vagy narancsvörös, általában 4-5 cm vastagságú. A magja fehér vagy szürke, 30-38% olajat tartalmaz, és a csíráképességet sokáig, 6-8 évig megőrzi. Jól tárolható termény: csapadéktól és a nagyobb hidegtől védett helyen, szalma, széna vagy lekasált fű között akár a szabadban is eltartható tavaszig. Egyébként fűtetlen, fagymentes kamra, pincelejáró, előszoba, veranda a legjobb tárolóhelye. A sütőtök igen sokhasznú növény. Amint a neve is mutatja, a leggyakoribb hasznosítása a sütés. A háborút követő őszele és télen az élelmiszerrel gyöngén ellátott budapestiek egyik nagyon fontos étele volt az utcai árusoknál kapható, forró és édes sült tök. Aki sokat evett belőle, annak még a szeme fehérje is sárga lett a tökben levő sok karotintól.

**MIÉRT EGÉSZSÉGES A TÖK?**  
A tök ballasztanyagokban gazdag, kalóriában viszont szegény zöldségféle, emellett sok vitamint és nyomelemet tartalmaz, így hát az emberi táplálkozás értékes alkotóeleme. A tökök zömmel narancsszínű húsa a nagy karotinoidarányának köszönheti intenzív tónusát. A karotinoidok sorába tartozik a béta-karotin, amely a szervezetben zsír jelenlétében A-vitaminná alakul. Az A-vitamin védelmet nyújt a daganatos betegségekkel, az érelmeszesedéssel és a keringési problémákkal szemben. A kálium is a tökök egyik jelentős ásványi anyaga, amely biztosítja az emberi szervezet sav-bázis egyensúlyát, szabályozza a vízháztartást.

A sütőtök magja pörköelve kellemes "ropogtatónivaló". A hagyomány sokféle pozitív hatást tulajdonít a tökmagnak, ezek skálája az afrodiziákumtól a jól bevált fereghajtó szertig terjed. Az orvostudomány szempontjából azonban a tökmagnak a húgyúti megbetegedésekkel szembeni harcban van a legfontosabb szerepe. A tökmagolaj 50%-ot meghaladó linolsavtartalmának köszönhetően a vér koleszterinszintjének csökkentésében játszik fontos szerepet. A tökmagolajat rendszerint hideg állapotban használják pácolhoz, salátáöntetkekhez. A konzervipar az utóbbi években kiváló ívőleket is készít a sütőtökből. Gyümölcsíz (nem nagyon nem) töltelékanyagként is használják.

November közepén van szezonja; ilyenkor minden zöldségesnél, szupermarketben és piacon roskadoznak alatta a polcok. Aki ilyenkor bespáji, egész télen fogyaszthatja.

Forrás: édenkert.hu



**Autó Klinika**



**Gécs Norbert**  
aranykoszorús  
karosszérialakatos  
mester és szakoktató  
**Gumiszerelés és  
centírozás  
várakozás nélkül.**  
**Karosszériás  
munkák.**

Műhely: 5600 Békéscsaba, Vandhádi út 98.  
Tel.: 66/440-718, 06-30/953-5540 • E-mail: gautoklinika@gmail.com

**BÉKÉS-FLOAT-PLUSZ-KFT**

66/446-515, 06-30/456-4105

**MŰANYAG és ALUMÍNÍUM  
NYILÁSZÁRÓK**

**SZÚNYOGHÁLÓK, REDŐNYÖK  
GYÁRTÁSA, BEÉPÍTÉSE**

*Minden, ami üvegezés!*  
Plexi, polikarbonát, külső, belső-  
párkányok méretre szabása.  
Békéscsaba, Szerdahelyi 20.  
A VIDIA UDVARBAN

**TŰZIFA LERAKAT**  
**NYÁRI AKCIÓ!**

Teljesen száraz vastag (10 cm)  
tölgy szelezék konyhakészre vágva **29 Ft/kg**

**SZÁRAZ TÖLGYPÁRKA, BÜKK**

1 m rönk	26 Ft/kg
Kugli	31 Ft/kg
Konyhakész	31 Ft/kg

**A TŰZIFA FEDETT  
HELYEN TÁROLT!**  
10 q felett árkedezmény!  
Ingyenes, gyors házhoz szállítás!

További kedvezményeinkért hívjon MOST!  
**06-30/2877-935 • 06-70/623-0795**

**Deák Ékszerszalon**  
[www.deakekszer.hu](http://www.deakekszer.hu)

Gyulán a Buszpályaudvarnál

Történy felvásárlás, legmagasabb napi áron.  
**7400 Ft/g\***  
(1400 Ft/kg) \*Világosított árfolyam alapján az átvettéskor jogait fenntartjuk!

Az akciók 2019. november 15-ig érvényesek!

**-20%-30%-40%**

**Nyakék 10,46 gr**  
Eredeti ár: 177.600 Ft  
Akciós ár: **148.900 Ft**

**Gyűrű 1,97 gr**  
Eredeti ár: 33.490 Ft  
Akciós ár: **28.500 Ft**

**Gyűrű 2,12 gr**  
Eredeti ár: 36.000 Ft  
Akciós ár: **29.800 Ft**

**CSEREAKCIÓK!**  
Történy beszámítás 11.000-13.000 Ft/g (az ékszerek eredeti árába)

**Nyakék 15,96 gr**  
Eredeti ár: 274.300 Ft  
Csere: 17,87 gr történy + **49.000 Ft**  
A történy beszámítás ebben az esetben: 12440 Ft/gr

**Férfi karperec 17,04 gr**  
Eredeti ár: 290.000 Ft  
Csere: 25,8 gr történy + **0 Ft**

**Gyűrű 3,18 gr**  
Eredeti ár: 54.000 Ft  
Csere: 3,56 gr történy + **10.200 Ft**  
A történy beszámítás ebben az esetben: 12.300 Ft/gr

**ZÁLOGHITEL MEGLEPETÉSEK NÉLKÜL!**

THM: 30nap: 37,7% THM: 45nap: 37,5% THM: 90nap: 36,6%

A hódható hitel összege függ a beadott késszer állapotától és fazonától (de max. a becsült 70%-al) A zálogház üzeme-  
tője, a Deák Zálogház Kft. a Magnet Magyar Készlet Bank Zrt. (Székhely: 1062 Budapest, Andrássy u. 98. Céginformációk és  
nyilvántartási cégbeírás: 01-10-046111 Fővárosi Törvényszék Céginformációs és annak közvetítőjének, mint  
Megbízott jár el. Fenti tájékoztatás csak a figyelemfelkeltést szolgálja, nem teljeskörű és nem minősül ajánlattételnek.  
A részletes feltételekről a zálogházban tájékozódhat.

5700 Gyula, Vársárhelyi Pál u. 6. (a Buszpályaudvarnál)  
Telefon: 06-20/453-7982 Nyitva: K-P: 9<sup>00</sup>-12<sup>30</sup>; 13<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>-ig

**DUBA TRAPÉZ**

Vésztő, Békési út 63.  
Tel.: 06-30/605-9440  
06-20/343-7379

**13 fajta lemezprofil  
és 97 RAL színből  
választhat!**

**Szezonvégi famintás lemez kiárusítás!**  
Famintás lemez dió, fenyő, arany tölgy,  
illetve kétoldalas dió színben kapható!

Méretre gyártás azonnal, akár meg is várható a készleten lévő színekből!

**Trapézlemez, Cserepes lemez, Famintás lemez**  
I. osztályú lemezek 97 féle színből,  
méretre gyártva, párnapos gyártási határidővel!  
Ezeket kívül kínálunk még II. osztályú szendvicspaneleket!  
Jobb minőség, jobb áron német lemezből 20 év garanciával!

**VELÜNK MEGACÉLOZZA AZ EREJÉT EGY ÉLETEN ÁT!**



Az akció időtartama:  
2019.10.26-tól  
a készlet erejéig.

**LAPZÁRTA**

**SZERDA**  
**16 ÓRA**

**LEDbolt**

Békéscsaba, Szarvasi út 29.  
Nyitva: H-P: 8-17, SZ: 9-12  
Tel.: +36-30/4238-351  
[www.webledbolt.hu](http://www.webledbolt.hu)

- Konyhapult világítás
- LED tápegységek
- Reflektorok
- Hangulat világítás
- Munkalámpák
- LEDszalagok

**Mostantól a  
Békéscsabai Regionális Szuperinfóba  
hirdetését feladhatja itt:**

**SZUPERinfó**

Békéscsabai Regionális

**[www.bekescsabahirdetes.hu](http://www.bekescsabahirdetes.hu)**